



# ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

Free Online Magazine

ฉบับที่ ๐๙๗  
๒๔ มี.ย. ๕๓

ธรรมะสำหรับคนยุคใหม่ ที่อยู่ใกล้แค่เอื้อม

<http://dungtrin.com/dharmaathand/>

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| ธรรมะจากพระผู้รู้                  | ๙  |
| ไดอารี่หมอดู                       | ๑๕ |
| ดั่งตถุณวิไลสนา ฉบับเปิดกรุ        | ๑๙ |
| ยารักษาใจ                          | ๒๑ |
| อนาคตความสุข<br>▶ เครื่องบินหลากสี | ๓๓ |
| สัพเพหะระธรรม<br>▶ แผนสอง ตอนที่ ๔ | ๓๙ |

## ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

ที่ปรึกษาและผู้จุดประกาย: ศรินัย โมตรีเวช

### หัวหน้าบรรณาธิการ

จากใจบ.ก.ใกล้ตัว: เขียวลักษณ์ เกิดปราโมทย์

ธรรมะจากพระผู้รู้: ชนินทร์ อารีหนู

ไดอารี่หมอดู: จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ

โหรา (ไม่) คาใจ: จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ

กวีธรรม: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

คำคมชวนคิด: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

สัพเพหะระธรรม: ชนินทร์ อารีหนู

ธรรมะจากคนสู้กิเลส: ญัษฐิรา ปณิตานแด

ของฝากจากหมอมะ: พริม ทัพวงศ์

แง่คิดจากหนึ่ง: เกสรา เต็มสินวาณิช

นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ: จรินทร์ธร

ธนชัยหิรัญศิริ

พาเที่ยว เขียวธรรมะ: เกสรา เต็มสินวาณิช

ธรรมะกับไลฟ์สไตล์: สิทธินันท์ ชนะรัตน์

รูปชวนคิด: รัชฎา ดวงมณี

### กองบรรณาธิการ: กันเกรชา กฤษฎาภิรักษ์

กานต์พัทธ์ รัชพันธ์ • กิษรา รัตนากิจิต

จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ • ชนินทร์ อารีหนู

ญัษฐิรา บุนญานันท์ • ญัษฐิรา ปณิตานแด

ณัฐพร สกอลทัยศักดิ์ • ปรียาภรณ์ เจริญบุตร

ปิยมงคล โชติกลเสถียร • พรภาพรรณราย

มัลลิกะมาลย์ ทองเยี่ยมมาศ

พรหมเนตร สมรักษ์ • พิจิตรา ไตรวิชัย

พิทา จารุพูนผล • พริยสณฑ์ อุบลวัตร

มยุรฉัตร พงษ์ผาตินันท์ • เมธี ตั้งตรงจิตร

เขียวลักษณ์ เกิดปราโมทย์ • วรางคณา บุตรดี

วิบุรณ์ศักดิ์ ใจภักดี • วิมล ถาวรวิภาส

วิมุตติยา นีวาดังบกข • ศदानัน จารุพูนผล

ศศิธร ศิวะนันท์ทากรณ์ • ศิราภรณ์ อภิรัฐ สม

เจตน์ ศฤงคารรัตน์ • สารินี สาณะเสน สิทธิ

นันท์ ชนะรัตน์ • สุปราณี วอง

อนัญญ์อร ยิ่งชล • อนัญญา เรืองมา

อมรา ตั้งบริบูรณ์รัตน์ • อัจฉนา ผลานุวัตร

ฝ่ายรวบรวมบทความ: สิทธินันท์ ชนะรัตน์

ฝ่ายสื่อสารเสียงอ่านนิตยสาร: อนุสรณ์ ตรีโสภา

ฝ่ายสื่อเว็บไซต์: สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์

ไพสิน ลายสนธิเสริกุล • กฤษฎา อักษรวงศ์

ฝ่ายสื่อ Word: พริยสณฑ์ อุบลวัตร

ฝ่ายสื่อ PDF: บุนญศักดิ์ อีรวงศ์กิจ

เกียรติภูมิ จารุเสน

ฝ่ายระบบ Send mail: สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์

ภาพปก: กวิน ฉัตรานนท์

และทีมงานอาสาท่านอื่นๆ อีกจำนวนมาก

ท่านสามารถรับนิตยสารฉบับนี้ได้ ใน  
รูปแบบ เสียงอ่าน • Word

## ทำยังไงดี - อยากซื้อหนังสือโป๊แต่กลัวบาป

ถ้าคุณเป็นคนหนึ่งที่ชอบดูหนังโป๊ แล้ววันหนึ่งจับพลัดจับผลูหันมาเอาดีทางธรรม อยากตื่นเช้าขึ้นมาใส่บาตร สวดมนต์ แผ่เมตตา คุณอาจสงสัยว่าคนที่เริ่มเอาดีทางธรรมยังอยากดูหนังโป๊ต่อไปได้ไหม มันถูกเรื่องไหม ถูกฝ่าถูกตัวไหม?

หรือถ้ายังไม่ถึงขั้นอยากเอาดีทางธรรม แต่พอดูหนังโป๊จบ สบายตัวสบายใจดีแล้ว หันมาท่องเว็บไปเรื่อยๆ คุณเกิดสะดุดตากับกระทู้คำถามที่มักพูดให้เห็นบ่อยๆว่า ซื้อหนังโป๊ผิดศีลข้อ ๓ ไหม? ดูหนังโป๊เป็นบาปติดตัวหรือเปล่า? ยิ่งถ้าติดใจหนังโป๊จะต้องตกนรกอย่างเขาวัวหรือยังไงเน? พระชื่อดังบางรูปประกาศชัดเลยทีเดียวยว่าการดูหนังโป๊เป็นเรื่องชั่วช้า พ่อแม่ดูแล้วจะสืบลายความชั่วร้ายไปถึงรุ่นลูกรุ่นหลาน

เคยมีการพูดคุยกันในแวดวงจิตวิทยาว่าหนังโป๊เป็นทางออกหนึ่งสำหรับคนกำลังอัดอั้น หรือเป็นสิ่งที่เติมเต็มความฝันสำหรับคน “อยากแบบสิ้นหวัง” เช่น หนุ่มบางคนมองรูปร่างหน้าตาตัวเองในกระจกแล้วลงความเห็นว่าชาตินี้ไม่มีทางได้แอมสาวสวยแน่ วาสนาไม่ถึง น้อยใจไปน้อยใจมา เลยกลายเป็นอาชญากรทางเพศเพราะความเก็บกดอดน้อยใจวาสนาไม่ได้นั่นเอง

ต่อเมื่อได้ดูหนังโป๊ที่ถ่ายทำราวกับคนดูได้สัมผัสรสหวานกับนางเอกสาวสุดสวยเสียเอง จึงค่อยผ่อนคลายระบายความเก็บกดไปได้ เหมือนอย่างช่วงหนึ่งมีการพูดถึงบ่อยที่สุดคือสถิติอาชญากรรมทางเพศในญี่ปุ่น ซึ่งมีน้อยมากเมื่อเทียบกับประเทศอื่น ทั้งที่หนังโป๊หาง่าย ภาพโฆษณาเชิญชวนซื้อบริการทางเพศดาษดื่น แม้ตู้โทรศัพท์สาธารณะยังแปะภาพพร้อมเบอร์โทร.เรียกนางบริการได้อย่างโจ่งครึ่ม บางประเทศเสียอีกอุตสาหกรรมห้ามแหก ผิดกฎหมายไปหมด เห็นนิดเห็นหน่อยไม่ได้ต้องเซ็นเซอร์ อาชญากรรมทางเพศกลับสูงลิ่ว ราวกับบ้านเมืองไร้ข้อแป

ตกลงความจริงเป็นอย่างไกันแน่ อะไรดีหรือไม่ดี อะไรชั่วหรือไม่ชั่ว?

มาตรฐานดีชั่วนี้เถียงให้ตายก็ไม่จบหรือครับ เพราะแต่ละคนจะไปจบที่ความเชื่อของตัวเอง แต่ผมอยากให้วัยรุ่นซึ่งยังไม่ทราบจะปลงใจเลือกข้างไหน ได้แยกแยะอย่างนี้ดีกว่า เอาเรื่องของ “ศีล” มาเป็นตัวตั้งก่อน

การผิดศีลข้อ ๓ ว่าด้วยกาเมสุมิฉนัจฉานั้น นับกันที่การร่วมเพศกับหญิงที่ยังมีญาติผู้ใหญ่เลี้ยงดู หรือกับหญิงที่มีเจ้าของแม้ด้วยการจองตัวกันด้วยแหวนหมั้นหรือพวงมาลัย การร่วมเพศในที่นี้หมายถึงการมีอวัยวะเพศเข้าถึงกัน หรือเข้าถึงปากอีกฝ่าย พูดให้รวบรัดคือแม้คุณจะดูหนังโป๊แสนรอบ ก็ยังประเสริฐกว่าการเอาลูกเขาเมียใครมาทำมีดมีร่ายหนเดียวเป็นไหนๆ

แต่ข้าก่อนนะครับ ไม่ผิดศีล ก็ไม่ได้หมายความว่ามีความดีงามเสมอไป ก่อนอื่นต้องมองอย่างพุทธว่าราคะคือกิเลส ราคะคือเหตุให้ผลิตเพลินขาดสติ ราคะคือธรรมชาติที่ยังให้จิตยึดมั่นลุ่มหลง เมื่อใดจิตถูกราคะครอบงำ จึงคิดเรื่องที่เป็นบุญเป็นกุศลไม่ออก ขึ้นปล่อยใจหมกมุ่นกับเรื่องที่ไม่เป็นกุศลมากๆ จิตเป็นต้องไหลลงต่ำไปเรื่อยๆ แบบเซ็ดหัวขึ้นสูงยากแน่นอน แบบที่เรียกหน้ามืดตามัวจนตัวตายนั่นเอง

เข้าห้องมีดสลับบ่อยๆ ตามักชินกับความมีดสลับ และรู้สึกแปลกปลอมกับแสงสว่างฉับไฉน ปล่อยจิตปล่อยใจให้อยู่กับภาพเสียงที่เข้ากับธรรมชาติฝ่ายต่ำบ่อยๆ ก็ย่อมคุ้นกับธรรมชาติฝ่ายต่ำ และรู้สึกห่างเหินกับธรรมชาติฝ่ายสูงเป็นธรรมดา

ถามตัวเองให้ชัดๆ เสียใหม่ ใจจะได้คำตอบกระจ่าง ระหว่าง “บาปใหม่” กับ “อยากใหม่” คนเรายินดีให้การต้อนรับความอยาก มากกว่าสนใจเรื่องบุญเรื่องบาปอยู่แล้ว แต่ด้วยความอยากนั่นเอง คุณเข้าข่ายผู้ชมหนังโป๊ประเภทใด ระหว่างเต็มเต็มให้สมอยาก กับกระตุ้นอารมณ์ให้กระสันอยาก ถ้าไม่เข้าข้างตัวเอง คุณตอบตัวเองถูกไหมว่าพอสมอยากแล้วหยุด หรือพอกระสันอยากแล้วอยากต่ออยากด้วยการลองของจริง?

ถ้าหนังโป๊ครอบงำคุณได้ จุติกระชากลากูให้คุณเข้าหามันบ่อยๆได้ กระตุ้นให้คุณเห็นดีเห็นงาม อยากเอาตามหนังที่ยั่วให้ผิดศีลข้อ ๓ ได้ จนถึงขั้นเปลือยเป็นอาชญากรด้วยอารมณ์ชั่ววูบ นั่นแหละครับ ดูหนังโป๊เป็นบาปสำหรับคุณแน่แล้ว ครั้งต่อไปเห็นปกหนังโป๊ที่ไหน ให้ทำไว้ในใจว่านั่นเป็นปากทางสู่หุบเหวแห่งความวิบัติ นั่นคือบานประตูนรกสำหรับคุณ อย่าแตะลูกบิดประตูเลยจะดีที่สุด!

ที่สังคมโลกส่วนใหญ่ไม่ให้เกียรติดารานางโป๊ ก็เพราะไม่เคยมีใครดูหนังโป๊แล้วอยากเป็นคนดี อยากรักาศิล อยากรักษาใจให้โลกนี้มีแต่สันติสุข ไม่ค่อยมองกันว่าหนังโป๊มีส่วนช่วยให้สมอยากแบบดิบๆ แล้วยุติพฤติกรรมเบียดเบียนกัน

สรุปลงเอยคือขอให้อยู่ในการวินิจฉัยด้วยความซื่อสัตย์เฉพาะตนของคุณเอง หนังโป๊อาจเป็น “ของสลับ” ที่มีส่วนช่วยให้คุณมีแก๊จรักขานี้เอรักชาติ ไม่ต้องเสี่ยงเที่ยวให้เป็นโรค ไม่ต้องประพฤติผิดศีลผิดธรรม หรือไม่หนังโป๊ก็อาจเป็น “ของมืด” ที่ส่งแรงกระตุ้นให้คุณตามัว เห็นดอกบัวเป็นกงจักร เห็นกงจักรเป็นดอกบัวก็ได้ คุณเท่านั้นรู้แก๊จและตอบตนเองถูก!

**ดังตฤณ**

**จากบทความ “ทำยังไงดี”?**

**นิตยสาร Miracle of Life ฉบับเดือนมิถุนายน ๕๓**



หมายเหตุอันเนื่องจากนวนิยายใหม่ “จิตจักรพรรดิ”  
ซึ่งผมแนะนำไปใน dLiteMag สัปดาห์ก่อน

- ขอบพระคุณสำหรับฟีดแบ็กที่มีเข้ามาทุกทาง ทั้งอีเมล ทวิตเตอร์ และเฟซบุ๊ก  
ผมอ่านทุกคำของทุกท่าน  
เพื่อความเข้าใจในการพัฒนางานให้ดียิ่งขึ้น
- ตัวละครและเหตุการณ์ทั้งหมด  
เกิดขึ้นจากจินตนาการล้วนๆ  
ไม่มีความเกี่ยวข้องกับใครหรือเรื่องอะไรทั้งสิ้นนะครับ
- กว่าหนังสือจะวางใน 7Eleven ครบทั่วประเทศจริง  
ก็เป็นวันที่ ๒๒ มิถุนายน  
กราบขออภัยสำหรับท่านที่ต้องลำบากตามหาหลายสาขา  
ครั้งต่อไป ผมคงต้องคิดให้ดีกว่าจะไม่ให้ท่านลำบากได้อย่างไร  
ร้านของ 7Eleven ทุกร้าน ถึงแม้ไม่มีก็สั่งได้ในไม่กี่วันครับ  
และแม้หนังสือราคาถูกลงแล้ว  
ถ้าสั่งจำนวนมากก็จะได้ถูกลงไปอีก โดยสั่งได้ที่เบอร์  
๐-๒๖๗๗-๑๙๓๓, ๐-๒๖๗๗-๑๑๓๒ หรือ ๐๘-๓๖๘๘-๕๐๕๖  
เท่าที่ทราบถ้าไปซื้อจากสาขาใหญ่อย่างที่โรจน์งลิได้ชั้น ๒  
ก็จะได้ลด ๑๐% ด้วยครับ

---

## เรื่องน่าสนใจประจำฉบับ

เมื่อโลกไม่เที่ยง และไม่อาจบังคับให้เป็นดังใจเราได้  
จะมีวิธีรับมืออย่างไรกับความเปลี่ยนแปลง?  
และสำหรับคนเมืองที่กังวลว่าจะหาที่สงบสำหรับการปฏิบัติไม่ได้

“หลวงพ่อ ปาโมชโช” มีข้อแนะนำดีๆ  
ที่คอลัมน์ “ธรรมะจากพระผู้รู้” ค่ะ (^\_^)

คอลัมน์ “ไดอารี่หมอดู”

ฉบับนี้ อ่านเรื่องผลของการรักษาศีล

และการทำผิดศีลข้อที่ ๑ (ปาณาติปาตา เวรมณีฯ)

ซึ่ง “หมอฟีร์” เอง ก็มีประสบการณ์ตรงมาแบ่งปันคุณผู้อ่านด้วยค่ะ ^\_^

ใครที่สนใจเรื่องภพภูมิ

ต้องไม่พลาดคอลัมน์ “ตั้งตงถนวิสัชนา ฉบับเปิดกรุ” นะคะ

เพราะฉบับนี้ เราจะมาเปิดกรูคำถามเรื่องนี้กัน

ในตอน “ระยะเวลาที่แตกต่างของภพภูมิ” ค่ะ

คอลัมน์ “ยารักษาใจ”

ฉบับนี้ มาในรูปแบบนิทานร้อยกรองประกอบภาพ

ฝีมือการวาดภาพโดยแซกรับเชิญกิตติมศักดิ์ของ “คุณวิลาสินี” ^\_^

นิทาน “หมึกซ่า” จะสนุกขนาดไหน ต้องติดตามนะคะ



## ข่าวสารและกิจกรรมที่น่าสนใจ

- ขอเชิญร่วมเป็นเจ้าภาพทอดผ้าป่าสามัคคี  
เพื่อสมทบทุนสร้างพระเจดีย์หลวงตามนิก สิริมงคลโล  
วัดป่าเขวาสินรินทร์ จ.สุรินทร์  
ในวันที่ ๑๑ ก.ค. ๒๕๕๓ เวลา ๙.๐๐ น.  
การทอดผ้าป่านี้เป็นคำริของหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชโช  
ท่านที่มีจิตศรัทธาที่จะร่วมเป็นเจ้าภาพ  
สามารถโอนเงินเข้าบัญชีด้านล่างนี้  
ภายในวันที่ ๘ ก.ค. ๒๕๕๓ ค่ะ (-/-)

ธนาคารกรุงไทย สาขาสุรินทร์

ประเภท ออมทรัพย์

ชื่อบัญชี พระพลศรี มหาปัญญา

เลขที่บัญชี ๓๑๐ - ๐ - ๓๘๑๘๐ - ๗

- ขอเชิญร่วมทำบุญออนไลน์กับโครงการ Pay It Forward เพื่อส่งต่อน้ำใจมอบคอมพิวเตอร์ให้กับน้องๆ ที่ยังขาดแคลน ในโครงการ “คอมเก่าของคุณ คอมใหม่ของน้อง” ของมูลนิธิกระจกเงา โดยทุกคลิกของคุณจะรวมพลังกันแปรเปลี่ยนเป็นคอมพิวเตอร์ให้กับน้องๆ ที่ยังขาดแคลน สนใจร่วมทำบุญง่ายๆ แค่คลิก หรือจะร่วมบริจาคคอมพิวเตอร์เก่าของคุณ ได้ที่นี่ค่ะ ^\_^

<http://ads.momypedia.com/payitforward/>

พบกันใหม่พฤษภาคม

ที่ [www.dlitemag.com](http://www.dlitemag.com) นะคะ

สวัสดีค่ะ (^\_^)



สารบัญ ↩



## พระอาจารย์ปราโมทย์ ปาโมชโช

ถาม - เมื่อต้องพบกับความไม่เที่ยงของโลก ธรรมะจะช่วยได้อย่างไรคะ

พวกเราเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ เกิดในแผ่นดินที่ดี  
พวกเรามีสติปัญญาสนใจธรรมะ พวกเราได้ฟังธรรมะ มีบุญนะพวกเรา  
เหลืออยู่อย่างเดียวเท่านั้นแหละ ปฏิบัติธรรมให้สมควรแก่ธรรม  
ถ้าปฏิบัติธรรมให้สมควรแก่ธรรม คือมีสติ รู้กายรู้ใจเรื่อยๆไป เรียกว่าปฏิบัติธรรม  
ถึงวันหนึ่งเราได้มรรคได้ผลขึ้นมา เราจะรู้คุณค่าที่แท้จริงของพระศาสนา  
รู้เลยว่าไม่มีอะไรยิ่งใหญ่เท่ากับคำสอนของพระพุทธเจ้าเลย  
ทุกสิ่งทุกอย่างในโลก ถึงจะดีถึงจะวิเศษแค่ไหน  
เป็นเพียงเครื่องช่วยให้อยู่ในโลกอย่างสบาย  
มีแต่ธรรมะของพระพุทธเจ้าช่วยให้เราอยู่เหนือโลกได้  
อยู่เหนือโลกมันดีตรงไหน มันดีตรงที่มันพ้นจากความแปรปรวน  
โลกนี้เต็มไปด้วยความแปรปรวนนะ มีสุขแล้วก็ทุกข์นะ  
มีสรรเสริญแล้วก็นินทา มีลาภแล้วก็เสื่อมลาภ มียศแล้วก็เสื่อมยศ  
โลกมันเป็นอย่างนั้น โลกกระเพื่อมขึ้นกระเพื่อมลงตลอดเวลา  
โลกไม่เคยสงบสันติที่แท้จริง  
ยุคใดเรียกร่องสันติภาพมาก แสดงว่ายุคนั้นไม่มีสันติภาพ  
ยุคใดเรียกร่องเสรีภาพ แสดงว่ายุคนั้นไม่มีเสรีภาพ  
ยุคใดเรียกร่องความรักความสามัคคี แสดงว่าไม่มีความรักความสามัคคี  
เห็นไหม โลกมันเป็นอย่างนี้ โลกมันมีแต่ความทุกข์ มีแต่ความแปรปรวน  
จะเก่งจะวิเศษยังไงนะ สมมุติว่าเราเรียนเก่งมากเลย แล้วรวยมากเลย  
ถามว่าเราจะพ้นจากความกระทบกระทั่งของโลกได้ไหม พ้นไม่ได้ เรายังอยู่ในโลก  
แต่ถ้าเราฝึกจิตฝึกใจของเรา เราปฏิบัติธรรม เรารู้กาย เรารู้ใจ มากเข้าๆ เนี่ย  
ไม่ว่ามีสิ่งใดเกิดขึ้นในโลกเนี่ย ใจมันสงบ ใจมันมีสันติสุขอยู่ได้

ทีนี้เมื่อความแก่ความเจ็บความตาย ความพลัดพรากจากสิ่งที่รัก การเจอสิ่งที่ไม่รัก  
ความผิดหวังทั้งหลายเกิดขึ้น ไม่ทุกข์หรอก ทุกข์ก็ทุกข์น้อยกว่าคนอื่น

มีบางคนนะมาเล่าให้หลวงพ่อฟัง ทำธุรกิจระดับร้อยล้าน  
อยู่ๆ ไม่นาน ไม่นานมานี้ ไม่กี่เดือนนี่เอง อยู่ๆ แบงค์ไม่ปล่อยเงินให้แล้ว  
ปล่อยมาตลอดนะ ก็หมุนเวียนทำงาน ทำธุรกิจมาได้เรื่อยๆ  
อยู่ๆ ก็ไม่ปล่อยแล้ว เพราะแบงค์ฐานะไม่ค่อยจะดี กลัว เกิดกลัวหนี้สูญขึ้นมา  
ธุรกิจร้อยล้านล้มไปเฉยๆ เลย ไม่มีทุนหมุนเวียน  
กลับไปอยู่ที่ศูนย์ใหม่ คือไม่มีอะไรเหลือใหม่  
แต่คนนี้ยังดีนะ สมัยที่ยังร่ำรวยนี้ศึกษาธรรมะ หัดดูกายดูใจของตัวเองอยู่เรื่อยๆ  
วันที่ธุรกิจล้มลงไปเนี่ย คิดอย่างหนึ่งนะว่าอยากฆ่าตัวตาย อยากฆ่าตัวตายนะ  
เสร็จแล้วใจที่มันมีธรรมะมันก็เดือนขึ้นมา ก่อนหน้านั้นเราก็ไม่มีอะไร  
พากเพียรสร้างมันขึ้นมาได้ มันได้มาแล้วมันก็เสียไป  
โลกมันเป็นอย่างนี้ ไม่ฆ่าตัวตายนะ  
แล้วอย่างหนึ่งก็มาคิดดูเป็นลูกศิษย์หลวงพ่อบราโมทย์  
ทำธุรกิจแจ้งแล้วฆ่าตัวตาย เสียชื่อเสียงหลวงพ่อ  
จริงๆ หลวงพ่อไม่ห่วงเรื่องเสียชื่อหรอกนะ  
แต่ว่าคุยกับมันก็ เอ้อ อย่าไปฆ่านะ เสียชื่อหลวงพ่อ  
รีบคล้อยตามมันไป เสียมันฆ่าตัวตาย  
ตอนนี้ก็เริ่มตั้งหลักขึ้นมาใหม่ได้แล้ว ล้มแล้วมันก็ลุกได้นะคนเรา  
ล้มแล้วอย่าให้ใจเราล้มไปด้วย เรามีหลักยึด มีธรรมะไว้  
เห็นเลย โลกมันเป็นปรปรวนอย่างนี้แหละ มันสู้ได้  
เตรียมตัว เตรียมตัวต่อสู้กับชีวิต ด้วยการมีธรรมะอยู่ในใจเรา  
อะไรล้มได้นะ สูญเสียได้ ไม่เสียกำลังใจของเรา  
มีสติมีปัญญารักษาใจไว้ ทำธุรกิจล้มไปก็สู้ตาย สู้ด้วยสติปัญญา  
เกิดความล้มพรั่งพลาดไป ล้มเหลวไปในชีวิต ทำความผิดพลาดไป ก็ตั้งต้นใหม่  
ทำผิดศีล ผิดธรรม มีชั่ว มีก็ทำอะไร ตั้งต้นใหม่  
ทำธุรกิจไม่ดี ตั้งต้นใหม่

ขอให้ใจเราตีก่อนก็แล้วกัน ค่อยฝึกไปเรื่อย  
เสียอะไรก็เสียได้ อย่าให้ใจเราเสีย ให้ใจเรามีธรรมะหล่อเลี้ยงไว้  
ธรรมะที่ตินะ มีศีลไว้ มีใจที่สงบ มีใจที่ตั้งมั่นไว้ อย่าหลงระเริงกับโลกมาก  
มีสติรู้กายรู้ใจ เจริญปัญญาไป แล้วไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น  
เราก็ไม่ล้มละลายทางธรรมะ ไม่ล้มละลายทางจิตวิญญาณ

๒๐ มิถุนายน ๒๕๕๒

สวนสันติธรรม

**ถาม - คนที่อยู่ในเมืองใหญ่หาความสงบได้ยาก ควรจะภาวนาในชีวิตประจำวันอย่างไรดีคะ**

เมื่อก่อนหลวงพ่อก็คืออยู่ในเมืองเหมือนพวกเรานี้แหละ  
อยู่กับแสงสี ภาวนาไปได้ทุกวันๆ  
ไปอยู่ตามวัดป่า มีดัดตีต้อเลย ภาวนาไม่ถนัด จูจิตไม่เจอแล้ว มันมีดเกินไป  
คล้ายๆ ยังกับเราเอาลูกกะตาไปดู จริงๆ เป็นความเคยชิน  
ตอนภาวนาก็ภาวนาแบบที่พวกเราทำอย่างนี้แหละ  
มีชีวิตอยู่ที่ไหน เราก็ก่อนนอนภาวนาที่นั่น  
หลวงพ่อก็คือเกิดในกรุงเทพฯ โตอยู่ในกรุงเทพฯ เรียนอยู่ในกรุงเทพฯ ทำงานในกรุงเทพฯ  
อยู่ในเมืองมาตลอด เราก็ก่อนนอนแบบคนในเมือง  
คนในเมืองเราเข้าขึ้นมาเราก็ตะเกียกตะกายไปทำงาน  
แย่งกันเดินทาง ทำงานแล้วก็ชมชานกลับบ้าน  
ใช้คำว่าชมชาน หมดเรี่ยวหมดแรงแล้ววันๆ หนึ่ง  
ในภาวะแบบนี้เราจะภาวนาได้อย่างไร  
บุญเหลือเกินนะได้ไปเจอหลวงปู่ดูลย์เข้า ท่านสอนให้ดูจิต  
การดูจิตมันไม่มีรูปแบบ พิธีต้องอะไรมากรอก อยู่ตรงไหนเราก็ดูของเราได้

หลวงพ่อก็ดูตั้งแต่ตื่นนอนเลย

ตื่นนอนขึ้นมาเนะ ความรู้สึกเป็นยังไง ร่างกายเป็นยังไง

พวกเราสังเกตไหมเวลาตื่นนอนจิตจะตื่นก่อนร่างกาย ดูออกไหม

ใครยังดูไม่ออกนะ แสดงว่าสติยังชาอยู่

จิตมันตื่นก่อน มันรู้สึกตัวขึ้นมาก่อน แล้วมันค่อยรู้สึกถึงความมีอยู่ของร่างกาย

บางทีจิตคิดไปตั้งหลายเรื่องแล้ว ร่างกายค่อยปรากฏขึ้นมา

นี่ถ้าเราดูจิตขำขันขำนาญนะ ตั้งแต่ตื่นนอนปุ๊บ เราเห็นจิตมันเคลื่อนขึ้นมาจากวงค์

มันเคลื่อนขึ้นมารับอารมณ์ทางใจ ใจมันเริ่มคิด

เรามีสติรู้ทันไป เห็นมันทำงาน มันคิดขึ้นมาเอง อยู่ๆ มันก็คิดขึ้นมา

อยู่ๆ มันก็ผุดขึ้นมา ขึ้นมาคิด

เสร็จแล้วความรู้สึกมันก็ขยายตัวออกไป กระทบร่างกาย

กระทบร่างกายที่แรกมันยังไม่รู้สึกว่าเป็นร่างกายเรา

รู้สึกว่าเป็นท่อนอะไรท่อนหนึ่ง มานอนกลิ้งๆ อยู่

เหมือนท่อนไม้ท่อนพินอะไรอย่างนี้ ยังไม่รู้สึกเป็นตัวเป็นตนอะไร

ต่อไปความคิดเกิดอีก ความคิดเกี่ยวกับกายเกิด

รู้สึกนี้ร่างกายของเรา นอนอยู่เท่านั้นๆ เนี่ยหัดรู้สึกไว้ตั้งแต่ตื่นนอนนะ

เสร็จแล้วมันก็คิดต่อไป วันนี้นะวันอะไร

เราคนในเมืองต้องรู้นี้วันนี้นะวันอะไร จะได้ไปทำงานหรือไม่ต้องทำงาน

วันทำงานแต่ละวันเนี่ยความรู้สึกก็ไม่เท่ากัน รู้สึกไหม

พวกนักทำงานกินเงินเดือน ลูกศิษย์หลวงพ่อสวนใหญ่เป็นมนุษย์เงินเดือนนะ

ต้นเดือน ห้ายเดือน ชนกันบ้างไม่ชนกันบ้างนะ เรื่องธรรมดา ประหยัดหน่อยก็

แล้วกัน

มนุษย์เงินเดือนนะ มันก็ต้องคอยนับวันแล้วว่าวันนี้นะวันอะไร จะต้องไปทำงานไหม

ตื่นนอนมาวันจันทร์ สังเกตไหม

ความรู้สึกของเช้าวันจันทร์กับความรู้สึกของเช้าวันพฤหัสบดีนั้นไม่เหมือนกัน

ยิ่งเช้าวันจันทร์กับเช้าวันศุกร์นะความรู้สึกไม่เหมือนกัน

วันจันทร์กับวันพุธต่างกันยังไง รู้สึกไหม

วันพุธที่สดชื่นเลย วันจันทร์นะสุดซี้เกลียดนะ ไม่อยากไปทำงาน วันพุธนะสุดจะเซ็ง

วันอังคารก็เบื่อ วันพฤหัสบดีเริ่มกระตือรือร้นขึ้นมาหน่อยๆนะ วันศุกร์  
กระตือรือร้นเยอะ

ทั้งๆ ที่วันแต่ละวันนะเราก็กินเหมือนกันนะ  
แต่ความรู้สึกเราไม่เท่ากัน เราให้ค่าไม่เท่ากัน

นี่เรารู้ทันนะ ตื่นนอนมาเรารู้ทันใจของเราไป

จะขึ้นรถไปทำงาน เรารู้ทันใจของเรา

จะอาบน้ำ จะกินข้าว จะขี้ถ่าย ก็รู้ทันใจของตัวเอง

บางคนก็คิดผิดๆนะ ว่าอยู่ในห้องน้ำ ห้ามภาวนา

เอาเสียงเอาอย่างที่ไหน พระพุทธเจ้าไม่เคยสอน

ว่าอยู่ในห้องน้ำภาวนาไม่ได้ บาปกรรม

การภาวนาเป็นการทำความดี ภาวนาที่ไหนก็ดีทั้งนั้นแหละ

ส่วนการทำความชั่วนะ ถึงไปทำอยู่ในโบสถ์มันก็ชั่วแหละ

มันไม่เกี่ยวกับสถานที่หรอก

อย่างเวลาเราขี้ถ่าย สังเกตไหม เวลาท้องผูกเรารู้สึกยังไง ท้องผูกแล้วถ่ายได้ รู้สึกยังไง

เห็นไหม ความรู้สึกมันไม่เหมือนหรอก เปลี่ยนตลอดเวลา

เนี่ยให้เราคอยรู้ความรู้สึกของเรานะ ที่มันเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา

มีการกระทบอารมณ์ทางตา ความรู้สึกก็เปลี่ยน

กระทบอารมณ์ทางหู ทางลิ้น ทางจมูก ทางกาย ทางใจ ความรู้สึกก็เปลี่ยน

ตลอดเวลา

ทางใจเช่นมันคิด คิดเรื่องนี้ความรู้สึกอย่างนี้ คิดเรื่องนี้ความรู้สึกอย่างนี้

การหัดดูจิตดูใจในเบื้องต้นเรายังดูไม่ถึงจิตหรอก

เบื้องต้นให้คอยรู้ความรู้สึกไปก่อน

ในการเดินปัญญาจะ ต้องหัดแยกธาตุแยกขันธ์ไปเรื่อย

ความรู้สึกไม่ใช่จิต เป็นอีกขันธ์หนึ่ง

ถ้าความรู้สึกสุขรู้สึกทุกข์นี่เขาเรียกว่า “เวทนาขันธ์”

ถ้าความรู้สึกที่เป็นกุศลที่เป็นอกุศลทั้งหลาย อะไรพวกนี้

เขาเรียก “สังขารขันธ์” คนละขันธ์กัน

เพราะฉะนั้นความรู้สึกอะไรเกิดขึ้นในจิตในใจนะ เราคอยรู้ไป  
ถ้าเกิดขึ้นในกาย รู้ที่กายได้ชัดก็รู้ที่กาย  
ความรู้สึก เช่น ยุ่งกั๊ดแล้วเจ็บ รู้ว่าเจ็บ เห็นร่างกายมันเจ็บ  
เห็นความเจ็บเป็นส่วนหนึ่งจากร่างกาย ภายกับความเจ็บเป็นคนละอันกัน  
จิตที่เป็นคนรู้ว่ามันมีความเจ็บเกิดขึ้น ก็เป็นอีกสิ่งหนึ่ง  
ต้องหัดอย่างนี้นะ การเดินปัญญานั้นจะต้องแยกธาตุแยกขันธ์เรื่อยไป  
ลำพังภาวาให้จิตสงบระงับมันตื่นเกินไป ไม่มีพระพุทธเจ้าเขาก็สอนกันได้ สอนสมาธิ  
แต่สมาธิเป็นสิ่งที่ควรทำนะ มีประโยชน์ พระพุทธเจ้าไม่ได้ห้าม  
ถึงท่านไม่ใช่เป็นต้นบัญญัติการทำสมาธิ แต่ท่านก็เห็นว่ามีความมีประโยชน์ ท่านก็ให้ทำ

สวนสันติธรรม

๒๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๓



สารบัญ ←

# ไดอารี่หมอดูประจำฉบับที่ ๙๗

โดย หมอผีร์

มิถุนายน ๒๕๕๓

สวัสดีทุกคนที่อ่านไดอารี่หมอดูค่ะ

ช่วงนี้ฤดูฝนแล้วดูแลสุขภาพร่างกายด้วยนะคะ คนไหนรู้สึกร่างกายเหมือนจะอ่อนแอลงนิดหน่อย ก็ลองไปทำบุญประเภทปล่อยสัตว์กับทำบุญด้วยยาบ่อ ย ไวก่อน จะเป็นสิ่งที่ดีค่ะ อย่างน้อยก็เป็นเหตุให้เจอหมอดี เจอยาดีในอนาคต หรือแม้กระทั่งร่วมบริจาคสร้างโรงพยาบาล หรือเครื่องมือแพทย์ก็ได้นะคะ ได้ยินรุ่นพี่หลายคนทำบุญกันค่ะ ตอนนี้หลวงตามหาบัวท่านกำลังสร้างโรงพยาบาลอยู่ นอกจากตัวโรงพยาบาลเองแล้วยังมีในส่วนของเครื่องแพทย์ด้วยค่ะ

([http://www.luangta.com/info/news\\_text.php?cgnews\\_id=282&type=](http://www.luangta.com/info/news_text.php?cgnews_id=282&type=))

มีลูกค้าคนหนึ่งอายุประมาณห้าสิบต้น ๆ เธอมีวิบากเป็นเศษกรรมเรื่องฆ่าสัตว์ และยังมีวิบากกรรมของการลงโทษคนอื่นมาด้วย วันหนึ่งเธอปวดท้องแบบไม่ทราบสาเหตุขึ้นมา รักษาอย่างไรก็ไม่หาย หมอบอกเลยว่าเธอต้องผ่าตัด ด้วยความที่ก็เป็นคนธรรมดาที่ไม่รู้อะไรเกี่ยวกับการแพทย์ เลยจำเป็นต้องเชื่อหมอ ยอมผ่าตัดตามที่คุณหมอบอก ไม่ได้เกิดความระแวงในตัวหมอคนนี้เลย ทำให้ไม่ได้ไปเช็คร่างกายเพิ่มเติมที่โรงพยาบาลอื่นอีก เตรียมตัวผ่าตัดเหมือนที่คุณหมอบอก หลังจากผ่าตัดเสร็จเธอเล่าว่า เชื่อกันนะคะว่า คุณหมอเดินมาบอกว่าไม่พบอาการผิดปกติอะไรในช่องท้อง เธอเลยประมาณว่าอ้าปากค้างแบบง ๆ และไม่รู้จะทำอย่างไรต่อไปดี โรงพยาบาลเอกชนค่าใช้จ่ายก็แพง แถมยังเจ็บตัวฟรี ๆ ไม่ได้มีอะไรดีขึ้นเลย เธอก็เลยถือเป็นการฟาดเคราะห์ครั้งใหญ่ ตัดสินใจไม่พอกลับมันเป็นบทเรียนสำคัญของเธอเลย เหมือนกับว่าคราวหน้าถ้าจะต้องเจ็บตัวขนาดนี้ จะยอมเช้ที่โรงพยาบาลอื่นเพิ่มเติมสักนิดดีกว่า

ดวงเธอตกในปิ่นนั้นพอดีและยังมีดวงสังกมมรณะด้วย ดวงสังกมมรณะจะทำให้เจอคนไม่ดี ไม่เก่งได้ง่าย ๆ มันเป็นจังหวะที่ต้องใช้กรรมของเธอพอดี จึงเป็นเหตุที่เธอเจอหมอที่ไม่เก่ง การที่เราทำบุญด้วยยา ปลอ่ยสัตว์ ช่วยคนเจ็บป่วย สร้างโรงพยาบาล สร้างอาคารผู้ป่วย บริจาคซื้อเครื่องมือแพทย์ ช่วยออกค่าใช้จ่ายให้คนเจ็บป่วย บริจาคเลือด ช่วยคนที่เจออุบัติเหตุ เวลาที่เราประสบเคราะห์กรรม ก็จะมีคนช่วยให้รอดชีวิต หรือได้รับเครื่องอำนวยความสะดวกในการรับความช่วยเหลือ ทำให้พ้นจากทุกข์ทางร่างกายต่าง ๆ ไปได้

อานิสงส์ในการช่วยคนเจ็บป่วย ช่วยชีวิต หรือช่วยต่ออายุขัยไม่ว่าจะเป็นคนหรือสัตว์ ยังมีผลอีกมากมายกว่านี้ เช่น ถ้าเราโชคร้ายเป็นโรคร้าย ต้องเจ็บป่วย ไม่สบายหรือต้องเจออุบัติเหตุ ย่อมส่งผลให้เป็นไม่หนักมาก รู้ตัวตั้งแต่ต้นทาง โรคไม่ลุกลามมากขึ้น ได้พบหมอที่เก่งวินิจฉัยโรคไม่ผิด ไม่แพ้ยา รักษาหายง่าย หายไว ไม่มีโรคแทรกซ้อน ไม่ต้องพบทุกข์ทางร่างกายมาก

เคยเจอลูกค้าอยู่สองรายที่ทำบุญแบบนี้ไว้ดีมาก ส่งผลให้ไม่ได้รับความทรมาน คนที่หนึ่งเป็นผู้ชาย ประสบอุบัติเหตุรถที่ขับพลิกคว่ำตัวเองกระเด็นออกนอกถนน ส่งผลให้ได้รับบาดเจ็บหนัก พี่สาวมาช่วยหลังจากนั้นสลบจำอะไรไม่ได้ ทราบอีกทีตอนฟื้นแล้ว เขาบอกว่าไม่รู้สึกเจ็บปวดอะไรเลย วันที่สองนั่งเล่นเกมสัปดาห์ได้แล้ว ไม่อึดเสปไม่บวมเพิ่ม หลังจากนั้นไม่มีรอยแผลหลงเหลือไว้ให้เห็นเลย เขาบอกว่าหมอเก่งมากเย็บโดยไม่เหลือแผลไว้ให้ผมเห็นเลย ลองมองตัวเขาก็ไม่เห็นมีแผลใหญ่ มีเพียงร่องรอยขีดข่วนนิดหน่อย ซึ่งไม่บอกก็ไมรู้

ส่วนคนที่สองเป็นผู้หญิง เธอเดินข้ามถนนไม่เห็นรถวิ่งมา รถชนแรงมาก เธอจำได้แค่ ว่าเลือดไหลออกหูแล้วก็สลบไป สองสามวันฟื้นขึ้นมาอีกที มีอาการแค่เจ็บหูนิดหน่อย เหมือนหูอื้อ ๆ ไปเท่านั้นเอง ไม่รู้สึกทรมานอะไรเลย

พี่มีประสบการณ์ตรงครั้งหนึ่ง เคยเหมือนกันคะเมื่อก่อนเรียนอยู่ที่อาชีวะลำปาง ทางกลับบ้านคือหน้าศาลจังหวัดต้องข้ามถนน รถแถวนั้นเขาจะขับไม่เร็วเท่าไร จึงตัดสินใจเดินข้าม แค่ว่ากลัวขาถลบนั่นแหละ มอเตอร์ไซด์ชนโครมต์วอลอยตกอยู่กับพื้น ชีวิตเหมือนฝัน หันไปมองทางขวาตลอดก็ไม่มีรถแม้แต่คันเดียว



ในตอนนั้น รู้ซึ้งถึงคำว่า กรรมบังตาจริง ๆ ยังไงก็ยังไม่เห็นว่ามียอเตอร์ไซด์ตอนนั้น เหมือนนอนนิ่งสักพักหนึ่ง เห็นคนเริ่มเดินมามุ่งเลยลุกขึ้น และกรรมจริง ๆ ค่ะ พี่ผู้หญิงคนพี่ชวนไววายเพื่อปิดความรับผิดชอบทันที ตอนนั้นเจ็บแค่ขานิดหน่อย ไม่เป็นไรหายาทาเองได้ เลยไม่อยากมีเรื่องอะไรเลยปล่อยให้เลยตามเลย

เชื่อได้ว่าประสบการณ์ของหลายคนที่ต้องใช้กรรมจะเป็นเหมือนพีร์แนเลย ว่ามองไม่เห็นรถที่จะชน เล่าให้ใครต่อใครฟังเขาก็ไม่เชื่อถามว่าไม่เห็นจริง ๆ เหรอ อีกครั้งหนึ่งเกือบเป็นอุบัติเหตุใหญ่เลยเหมือนกัน คือรถข้าง ๆ เราไม่อยู่ในกระจกหลัง มองไม่เห็นเลย คนที่ขับรถจะรู้ค่ะ จะมีบางครั้งที่มีมุมของกระจก จะมีจุดบอดทำให้ไม่สามารถเห็นรถคันอื่นได้ในบางจังหวะ

หลายคนคิดว่าการทำบุญแบบนี้จะทำให้ไม่เป็นโรคเลย ซึ่งไม่ใช่ นะคะ มันเป็นเหตุให้ได้พบหมอที่ดี ได้ยาดีไม่แพ้ยา โรคไม่กำเริบหนักต่างหาก ไม่ใช่ว่าจะไม่เป็นโรคเลย กรรมปัจจุบันก็สำคัญนะค่ะ ต้องดูแลอาหารการกิน ออกกำลังกาย เป็นสิ่งสำคัญที่สุดสิ่งหนึ่งที่ทำให้เราห่างไกลโรคเหมือนกัน

ในด้านสุขภาพ การออกกำลังกาย ดูแลอาหารการกิน ทำบุญด้วยยา ปล่อยสัตว์ จะเป็นตัวแปรของชีวิตเรามากที่สุดค่ะ



รายการวิทยุออนไลน์ “คุยแคะแกระกรรมกับหมอผีร์”

ขอเชิญชวนคุณผู้อ่าน แวะไปร่วมฟังหมอผีร์พูดคุยและคุยแคะแกระกรรม  
ในบรรยากาศสบาย ๆ ที่ [www.goodfamilychannel.com](http://www.goodfamilychannel.com) นะคะ

ท่านที่สนใจพูดคุยกับหมอผีร์ในรายการ

ส่งคำถามมาได้ที่ [diarymordo@hotmail.com](mailto:diarymordo@hotmail.com) นะคะ

หรือติดต่อดูดวงกับหมอผีร์ได้ที่

[mor-pee@hotmail.com](mailto:mor-pee@hotmail.com)

๐๘๗-๙๓๔-๗๘๗๑ และ ๐๘๖-๓๐๔-๑๙๒๔

๓๗๙๘/๘๓ หมู่บ้านสรานนท์ ซอยลาดพร้าว ๑๐๑

ถ.ลาดพร้าว แขวงคลองจั่น เขตบางกะปิ

กรุงเทพมหานคร



สารบัญ →

ถาม - ที่ว่าพอทำบาปและตกรกเป็นหมื่น ๆ ปีนรก ซึ่งเมื่อเทียบกันแล้วเป็นล้าน ๆ ปีของโลกมนุษย์นั้น คุณดั่งตถุณมีความเห็นอย่างไรครับ

เรื่องระยะเวลาต่างภพภูมิ

เป็นสิ่งที่ผมไม่ค่อยแน่ใจครับ

เฉพาะอย่างยิ่งการเปรียบเทียบความยาวนาน

โดยเอาหน่วยเวลาเป็นปีบนโลกเป็นแกนอ้างอิง

คล้ายจะก้ำกึ่งอยู่ระหว่างความไม่แน่ใจ

แต่เคยได้ยินหลวงปู่เส่งท่านเล่าให้ฟัง

ว่าท่านเคยเจอเปรตซึ่งเป็นโพธิสัตว์

พลัดทำไปเป็นหมอทำแท้งอยู่ชาติหนึ่ง

ปรากฏว่าต้องใช้กรรมในร่างเปรตอยู่อย่างนั้น

นับเป็นเวลาประมาณไม่ได้

ที่ท่านเล่าคือเป็นมาจะนับกับปีแล้ว

ซึ่งก็ไม่ทราบว่าจะกำหนดอายุกับปีด้วยจำนวนปีเท่าใดของมนุษย์แน่

บางทีการกำหนดเวลาความเป็นอัตภาพหนึ่งๆ

อาจไม่ได้หมายถึงร่างใดร่างเดียวด้วย

เช่นที่หลวงปู่องค์หนึ่ง

เล่าให้ฟังว่าท่านเป็นสุนัขมานับหมื่นชาติติดต่อกัน

หากประมาณเป็นเวลา ก็คงได้หลายหมื่นปี หรืออาจเป็นแสนปี

ซึ่งก็เหมือนกับที่ท่านว่าไว้

คือถ้าพลัดทำถอยหลังลงคลองแล้ว ก็ต้องลอยคอในคลอง

หรือเลียบๆคลองไปนานแสนนาน

เพราะอรรถาพต้าย่อมจงจติให้อยู่ในความมืดบอด มืดหลงอย่างนั้น  
จะให้โง่หัวขึ้นมาเจอกับกุศลกรรม คงเป็นไปได้ยาก

มีพระองค์หนึ่งท่านว่าบางทีติดอยู่ในภูมิของลิงอยู่นาน  
เหตุผลก็ไม่ใช่อะไร เพราะติดใจรสชาติในกามแบบลิง  
ตอนนั้นจำได้ว่าอ่านแล้วสะท้อนใจมาก  
เรามองกามของลิงเป็นของต่ำ น่าสังเวช  
ก็คงไม่ต่างจากที่พระพรหมท่านมองกามของมนุษย์และเทวดาน่าสังเวชอย่างนั้น  
แต่เพราะสิ่งน่าสังเวชนั่นเอง ที่ทำให้ติดหลงอยู่ในชั้นภูมิเดิมของตน



สารบัญ ↩

# ปลาหมึกซาซ่า

โดย วิลาศินี

ช่วงนี้ต้องลุยงานเขียนบทการ์ตูนเมจิมีมิ่งค์ที่ฉายทาง TPBS ค่ะ  
งานหลัก ก็ยุ่งหัวหมุนจนต้องเบรคคนที่เดินมาหาให้ถอยกลับไปก็หลายที  
ยารักษาใจ ฉบับนี้เลยชวนน้องของขวัญ\* พวกกันเปิดกรุ  
เอานิทานร้อยกรองที่แต่งกันไว้ เมื่อปีที่แล้ว แต่ยังไม่เคยเผยแพร่ที่ไหน  
หยิบมาให้อ่านคันเวลาไปพลางๆ นะคะ :)

ถัดจากนี้จะไม่พูดพล่ำทำ เพลง  
ขออนุญาตบรรเลงเลยนะคะ :)

---

\* หมายเหตุ น้องของขวัญคือดีไซเนอร์กิตติมศักดิ์ ตั้งแต่งานทำภาพประกอบหนังสือธรรมตามกาล  
ช่วยทำสไลด์งาน ignitebkk วาดเมจิมีมิ่งค์ น้องชั้น และหนูนา และการ์ตูนปลาหมึกซาซ่าเรื่องนี้  
ต้องยกเครดิตให้เจ้าตัวทั้งหมด ที่ทำให้ร้อยกรองของวิลาศินีไม่เก็บรตัด เป็นนิทานที่น่าอ่านและ  
สว้างโล่งขึ้นมาได้ค่ะ





มานั่งเหมิก ปรี๊ดปรี๊ด เร็วทันใจ  
จะปลาเล็ก ปลาใหญ่ ไม่เท่าพา



ลุงเต่าถาม หลานเหมิก จะไปไหน  
"แถวนี้แหละ ถามทำไม เรื่องของเหมิกชั่ว"  
ลุงเต่าฟัง คำแล้ว เหลือระอา  
จึงไม่เตือน ว่าข้างหน้า มีอะไร

ผ่านไปพบ ปูใจน เดินจงน  
แบกกระดอง เดินกวาน ตุณงาย  
หมึกฆ่าถาม บนหลังปู มีอะไร  
เจ้าปูยิ้ม ภูมิใจ ในบ้านตน



"ได้คือบ้าน ของฉัน จะหมึกจ๋า  
ครึ่งกายา ของฉัน ใช้แบกขน  
ค่อยๆเดิน สบาย ไม่ร้อนรน  
เหนื่อยก็พัก หลบฝน เข้าข้างใน"









ในไดโนฯ ยังมี ทาโกะสึโอะ\*  
เป็นกับดัก รันโด ควรหลีกเลี่ยง  
ชาวประมง ใช้กัน มานานมี  
ักกับปลาหมึก ได้ดี ด้วยแหวาง

\*ทาโกะสึโอะ หมายถึง  
เครื่องมือดักจับปลาหมึกของ  
ชาวญี่ปุ่น มีลักษณะเป็นไห  
ปากกลม ให้หัวปลาหมึก  
สามารถลอดเข้าไปได้ แต่  
เมื่อ ปลาหมึกไปพองตัวอยู่  
ข้างใน จะไม่สามารถออก  
มาได้เพราะติดหัวและหนวด







ปูโจน ว่ายมา ส่งเสียงใส  
"ฉันรู้ว่า ทำอย่างไร จะช่วยเพื่อน  
แต่ความจำ แล่นลื่น ช่างเลอะเลือน  
ใครนะทำ บ้านฉันเบือน แล่นหายบาคาย"



หมึกใจแป้ว "ยอมแล้วครับ ยอมทุกอย่าง  
ขอเพียงบอก หนทาง ออกจากโ  
ต่อจากนี้ จะไม่เข้า ธารานใคร  
เป็นแคนดี มีน้ำใจ ของสังคม"







ออกจากโถ กลายเป็นหมึกสุภาพ  
ด้วยวิธีขาน บทเรียน ภายในโถ  
สอนเด็กน้อย ให้รู้จัก รักษาใจ  
อย่าผยอง ว่ายิ่งใหญ่ ไร้เทียมทาน





สารบัญ ←



## เครื่องบินหลากสี

โดย aston27



ผมได้รับโอกาสให้ไปพูดในงาน Ignite Thailand เมื่อไม่นานมานี้เองครับ

แนวคิดของงานครั้งนี้ เขาเน้นเรื่องความคิดบวก ผมนั่งนี่ก็นานหลายวันว่าจะพูดอะไร นี่กวนไปเรื่องโน้น กระโดดมาเรื่องนี้ ก็ยังไม่ลงตัวสักที

แต่จู่ๆ ก็ได้รับ Fwd mail จากพี่สาวผมฉบับหนึ่ง เป็น Fwd mail ที่เคยได้รับครั้งหนึ่งเมื่อนานมาแล้ว เป็นภาพของเครื่องบินของสายการบินต่างๆ ที่ผมรู้จักบ้าง ไม่รู้จักบ้าง เคยขึ้นบ้าง ไม่เคยบ้าง

ครั้งนี้ผมมองดูรูปเครื่องบินหลากสี หลายลวดลายเหล่านี้ ด้วยมุมมองที่ต่างออกไป และมีความคิดบางอย่างถูกจุดประกายขึ้น ถ้าลองสังเกตให้ดี ก็อาจเห็นบางสิ่งที่ซ่อนอยู่ภายใต้สีสันลวดลายที่สวยงามของเครื่องบินเหล่านี้

ความจริงอย่างแรกที่ผมเห็นคือ เครื่องบินนั้นแรกเริ่มเดิมที มันไม่ได้มีสี่ล้ออะไรหรอกครับ มันก็เป็นเหล็กเปลือยๆ เหมือนๆ กัน สีสันที่มันมี ล้วนแต่ถูกปรุงแต่งขึ้นตามจินตนาการและความต้องการของมนุษย์

ว่าโดยย่อ มนุษย์คือผู้สร้างอัตตาตัวตนของเครื่องบิน เหมือนที่มนุษย์ทำกับตัวเอง



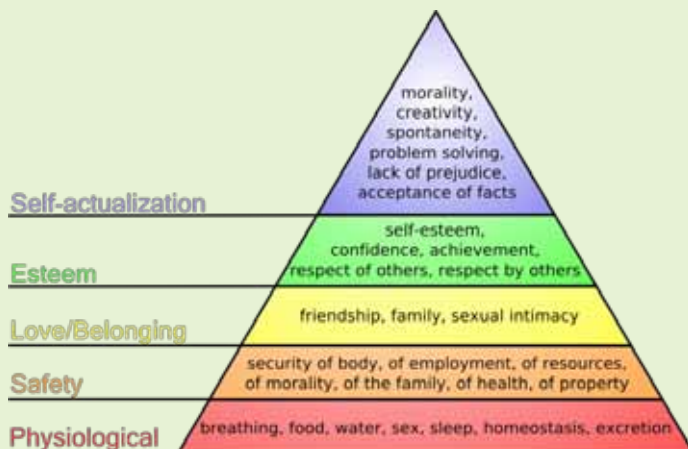
ความจริงต่อมาที่ผมเห็นคือ ตอนเกิดมา เครื่องบินเขาไม่ได้เลือกหรอกนะครับว่าเขาจะเกิดมาเพื่อทำอะไร ไม่ได้บอกว่าจะมาเพื่อทำลาย เป็นเครื่องบินโจมตีทิ้งระเบิด หรือเพื่อสรรค์สร้างสิ่งที่ดีให้กับโลก เช่น บินผาดโผน สร้างความบันเทิงให้ผู้คน หรือขนส่งสิ่งของบรรเทาทุกข์ให้กับผู้ที่ประสบเหตุภัยต่างๆ



ทั้งหมด ล้วนแต่เป็นภารกิจ ที่ถูกกำหนดโดยมนุษย์ ผมเปรียบว่า มนุษย์เป็น  
คนสร้างตัวตนให้เครื่องบินแต่ละลำ และใช้เครื่องบินสร้างกรรมใหม่ขึ้นมา เหมือน  
ที่มนุษย์สร้างตัวตนหรือเปลือกของตัวเองขึ้นมาและสร้างกรรมให้ชีวิตตัวเอง

ผมนึกสนุกต่อไปว่า สมมติเครื่องบินลำหนึ่งเป็นเสมือนชีวิตของบุคคลหนึ่ง หรือ  
กลุ่มหนึ่งในสังคม มันก็น่าสนใจนะครับว่า เครื่องบินลำหนึ่งจะสามารถบินไปสู่จุด  
สูงสุดได้ที่ตรงไหน

ภายใต้อัตภาพของความเป็นมนุษย์ Abraham Maslow เคยนำเสนอแนวคิด  
ทฤษฎีว่าด้วยลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์ ไว้ในรูปของพีระมิด ตั้งแต่ขั้น  
พื้นฐานไปจนถึงขั้นสูงสุด



มาสโลว์เรียกยอดสุดของพีระมิดว่า Self Actualization หรือการตระหนักรู้ถึงความจริง ว่าด้วยตัวตนของเราเอง ผมสรุปชื่อๆ ว่า มาสโลว์กำลังบอกว่า คนเราจะมีมีความสุขอย่างแท้จริง ก็ต่อเมื่อเราได้รู้จักตัวตนที่แท้จริงของเรานั้นแหละ

สิ่งที่มาสโลว์นำเสนอไม่ใช่ของใหม่แต่อย่างใด เพราะ ๒,๕๐๐ กว่าปีก่อน พระพุทธเจ้าเคยสอนวิธีการเรียนรู้ความจริงว่าด้วยตัวตนของมนุษย์ไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร บอกขั้นตอน วิธีการและผลลัพธ์ไว้เสร็จสรรพ ที่เรารู้จักกันในชื่อว่า “วิปัสสนา”

นิยามที่แท้จริงของวิปัสสนา ซึ่งยังเป็นที่น่าสนใจคลาดเคลื่อนอยู่มาก ว่าโดยย่อก็คือ การพัฒนาสติให้เจริญขึ้น จนสามารถเห็นความจริงของกายและใจ เห็นว่าความเป็นตัวตนที่แท้จริงไม่มี ที่มีอยู่เป็นแค่เปลือก เป็นสิ่งที่เราสร้างขึ้นมาด้วยความคิด อีกทั้งยังไม่เที่ยง ไม่ทนอีกต่างหาก

วิธีที่เราจำแนก แยกแยะ แจกแจง ตัวตนของมนุษย์ออกเป็นส่วนๆ เพื่อทำลายความหลงผิดว่ามีตัวตน เรียกว่า วิภังขวิธี เพื่อให้เห็นภาพผมจะใช้วิธีจำแนก แยกแยะ แจกแจง สิ่งที่เราเชื่อว่านี้คือเครื่องบิน

เราจะเริ่มด้วยการสมมติว่า ถ้าเราถอดเครื่องบินออกเป็นส่วนๆ อย่างที่เห็นในภาพต่อไปนี้ เราจะเห็นอะไรครับ





เราเห็นแต่เครื่องยนต์ หน้าปัด มาตราวัดต่างๆ แต่เราไม่เห็นเครื่องบิน ใช้ไหม หรือพิจารณาเห็นล้อเครื่องบิน ล้อก็เป็นล้อ ไม่ใช่เครื่องบิน เก้าอี้ที่นั่ง ก็ไม่ใช่เครื่องบิน

ถ้าเห็นเป็นส่วนๆ อย่างนี้ ก็พอเห็นได้ว่าเครื่องบินไม่ได้มีตัวตนจริงๆ มันเป็นผลจากส่วนประกอบหลายๆ ส่วนที่ถูกยึดเชื่อมเข้าไว้ด้วยกันต่างหาก

คล้ายกับตัวตนของมนุษย์ ที่ในทางพุทธ เราพูดกันบ่อยๆ ว่าไม่ได้มีจริงนะครับ มันเป็นแค่องค์ประกอบของส่วนต่างๆ อันได้แก่ กาย ส่วนหนึ่ง กับจิตใจอีกสี่ส่วน ซึ่งการจะเห็นว่าส่วนต่างๆ มันแยกเป็นคนละส่วนกันจริงๆ เราอาศัยสติ รู้กาย รู้ใจ ลงไปตามที่มันเป็นจริง ณ ปัจจุบัน ด้วยจิตที่ตั้งมั่น และเป็นกลาง

อันนี้ตรงกับสิ่งที่มาสโลว์บอกครับ ว่า Self Actualization เป็นเรื่องของปัญญา (Creativity) เป็นการมีชีวิตอยู่กับปัจจุบัน (Spontaneity) การรู้หรือยอมรับตามความจริง (Acceptance of Facts) ด้วยความเป็นกลาง (Lack of Prejudice)

การมีสี่สັນ อัดตาตัวตนที่แตกต่างกัน เป็นสิ่งธรรมดาของโลกนะครับ トラバド ที่เรายกมีอึดตา ก็ยังมีตัวตน เพียงแต่ถ้ารู้ทันว่าอะไรเป็นเปลือกเป็นสี่สัน อะไรเป็นแก่นเป็นเนื้อแท้ อะไรคือสาระ อะไรคือของชั่วคราวที่ลวงตา เราจะมองโลกใบเดิม และผู้คนเดิมๆ กระทั่งชีวิตตัวเอง ด้วยสายตาที่เปลี่ยนไป

อย่างน้อยผมก็หวังว่า วันนี้ผมคงได้ช่วยจุดประกายให้เรามองข้ามเส้นแบ่งแยกของอัตตาของมนุษย์ เห็นคนที่มีเปลือกหรือสีผิวที่ต่างจากเรา ด้วยใจที่เป็นมิตรและเมตตามากขึ้น และขอให้พบความพอดีในการอยู่ร่วมกันบนโลกของความแตกต่างกันต่อไปนะครับ



สารบัญ ←

## แผนสอง (inochi no poka-yoke)

โดย malimali

### ตอนที่ 4



#### เป้าหมายแผนสอง

ลองทบทวนเรื่องราวทั้งหลายในชีวิตเราดู  
เราจะพบว่า มันเป็นธรรมดา  
ที่เราจะรู้สึกว่  
อยากได้บางอย่าง ไม่อยากได้บางอย่าง  
บางเรื่องไม่ควรเอา ก็ยังจะเอาอยู่นั่นแหละ  
หรือบางเรื่องไม่อยากจะเอา มันก็สะบัดไม่หลุดสักที  
เราจะเอาไปทำไม?

คำตอบก็คือ

ก็เอามาเป็นของเราไงล่ะ!



โอ้โฮ ทำไมฟังดูกำปั้นทุบดินยิ่งกว่าเดิมอีกล่ะ?

จะเอา ก็ต้องเอาเป็นของเราอยู่แล้ว จะบอกทำไม?

ความรู้สึกที่เป็น “ของเรา” หรือ “ไม่ใช่ของเรา” นี้ มันเป็นอย่างไ  
ไม่ต้องมานั่งอธิบายกันให้ยืดยาว

เพราะความรู้สึกนี้ มันฝังลึกราวกับสลักลงในดีเอ็นเอกันเลยทีเดียว

สำหรับใครที่อยากจะแน่ใจว่า

ความเป็น “ของเรา” ในทีนี่เป็นอย่างไร

ก็ลองดูอย่างนี้ก็แล้วกัน...





ลองนึกสถานการณ์ง่ายๆ ขึ้นมาหนึ่งเรื่อง  
สมมติว่า เป็นเรื่องอกหักเรื่องหนึ่ง...

ถ้าเกิดกับคนไม่รู้จัก  
เราจะรู้สึกว่าเป็นเรื่องธรรมดาที่เกิดขึ้น  
ในโลกนี้

ถ้าเกิดกับเพื่อนหรือคนใกล้ชิด  
เราจะรู้สึกอื่น เห็นใจเขา ในระดับหนึ่ง  
ตามความสนิท

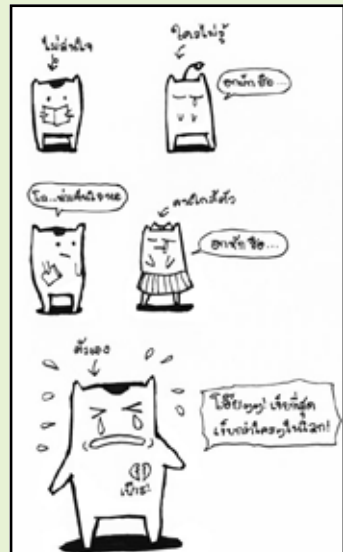
แต่ถ้าเกิดกับตัวเอง  
เราจะอิน มากที่สุด

สิ่งที่แตกต่างในเรื่องเดียวกัน  
ไม่ใช่เป็นเพราะเรารู้เรื่องของเราละเอียดที่สุด  
แต่เป็นเพราะเราให้ความสำคัญกับเรื่องของเรา  
มากกว่าเรื่องของคนอื่น ที่เรามองว่า ไม่ใช่เรื่องของเรา

ทีนี้เริ่มเห็นความเป็น “ของเรา” บ้างแล้วใช่  
ไหมล่ะ?

เรื่อง “ของเรา” มันก็คือเรื่องนี้แหละ  
และเรากำเราทำทุกซ่เสมอๆ ถ้าเราไม่ได้สังเกต  
มันให้ดี

เหมือนกับเราทำงานเสียภาษีให้กับประเทศ  
โดยที่เราไม่เคยตั้งคำถามว่าประเทศคืออะไร  
ใครควบคุมดูแลอยู่ เอาเงินภาษีเราไปทำอะไร  
บ้าง



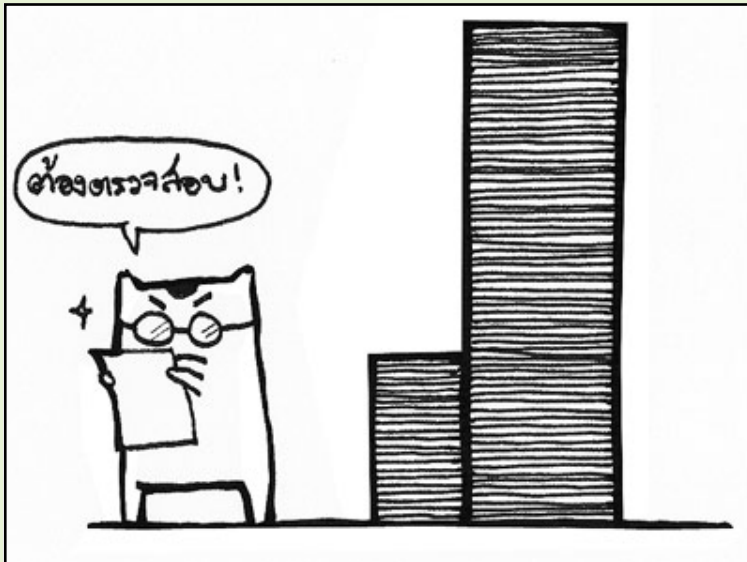
ความเชื่อมั่นในประเทศนี้

ทำให้เรามีความสุข หรือมีความเดือดร้อนอะไรบ้าง

อย่าปล่อยให้มันตรวจสอบเรา

ว่าเรายังทำตามคำสั่ง ทำตามกฎหมายที่มันตั้งไว้อยู่หรือเปล่า

เราต้องตรวจสอบมันกลับไป



ตั้งแต่เกิดมา

เราก็ได้รับการสั่งสอนว่า

นี่คือของเรา นี่เป็นของเรา ตั้งแต่ยังจำความไม่ได้

ร่างกายของเรา พ่อแม่ของเรา ครอบครัวของเรา

แฟนของเรา สามีภรรยาของเรา ลูกของเรา

เงินของเรา ทรัพย์สินของเรา บ้านของเรา รถของเรา

รวมไปถึง ใจของเรา ด้วย



โดยธรรมชาติ เรามักแปลคำว่า “ของเรา”

ในเรื่องของการครอบครอง การควบคุม

มีสิทธิที่จะทำให้เป็นไปตามที่ใจต้องการ

แฟนของเรา ลูกของเรา พ่อแม่ของเรา

โรงเรียนของเรา บ้านของเรา ร้านของเรา

งานของเรา ความฝันของเรา โครงการของเรา

ความคิดของเรา อารมณ์ของเรา เรื่องราวต่างๆของเรา

การเป็น “ของเรา” จึงเต็มไปด้วยความคาดหวัง

การยึดแน่นทางอารมณ์

เมื่อเราพบว่า สิ่งที่เป็น”ของเรา” เกิดมีอะไรไม่ถูกใจ”ของเรา”ขึ้นมา

เมื่อสิ่งที่เราต้องการมาเป็นของเรา มันยังไม่เป็น “ของเรา” แบบนั้น

เมื่อเราพบว่าสิ่งที่เป็น “ของเรา” มันจะไม่กลายเป็น “ของเรา” แล้ว  
เราจึงต้องทำอะไรสักอย่างเพื่อให้เป็นไปตามที่เราว่าควรจะเป็น

แต่ ถ้าจะให้พูดว่า มันไม่ใช่ของเราอยู่ทำเดียว เป็นนกแก้วนกขุนทอง  
เราก็ไม่เกิดหอรอก นกแก้วนกขุนทองก็คงจะบอกว่าไม่เกิดเหมือนกัน

ก็แน่นอน

ที่ใจมันยังปฏิเสธ

ก็เพราะเห็นๆอยู่หน้าตา รู้สึกอยู่ชัดๆ ว่าเป็น “ของเรา”

ทำไม “ของเรา” จึงสำคัญนักล่ะ?

คำตอบที่หุบดินรอบที่สามก็คือ

“การมีของเรา” ทำให้ “การมีเรา” ชัดเจน มีตัวมีตน!



เราอาจจะคิดแย้งว่า เรามีเรา  
อยู่ของเรามาตั้งแต่เกิดอย่างนี้อยู่แล้ว  
แล้วจะทำไมละ

**มันไม่ใช่เรื่องปกติที่ใครๆเขาก็มีตัวตนของตัวเองเธอ?**

ให้ละคำว่า ใครๆก็มีตัวตนเป็นของตัวเอง เป็นเรื่องปกติไว้มาก่อน  
แล้วมาคิดดูว่า เคยไหมที่รู้สึกว้า  
ลูกคน ต้องทำอะไรสักอย่าง เพื่อตอบสนองอะไรสักอย่าง  
ลูกคน เมื่อมีคนมองเราไม่ดี

แคว้งคว้าง ไม่รู้ว่าการอะไรต่อไป  
แคว้งคว้าง เหมือนขาดอะไรไปก็ไม่รู้

ไร้คุณค่า เมื่อชีวิตไม่ได้สิ่งนั้นสิ่งอย่างที่ต้องการ  
ไร้คุณค่า เมื่อไม่มีอะไรต่อมิอะไรให้ใครเห็น  
ไร้คุณค่า ไม่มีใครเข้าใจ  
ไร้คุณค่า ไม่มีใครเห็นสิ่งที่เราทำ  
ไร้คุณค่า ไม่มีใครเห็นสิ่งที่เรามี

ไร้ตัวตน เมื่อไม่มีใครมาสนใจ  
ไร้ตัวตน ไม่มีคนคุยด้วย ไม่มีใครเหลียวแล  
ไร้ตัวตน ไม่มีที่ยืนในสังคม

เหล่านี้แหละ  
เรากลัวว่า ความเป็นเรา มันจะหายไป  
แล้วมันทุกข์ไหมละ?

มันทำให้เราต้องหาหลักฐาน หาทรัพย์สิน สิ่งของ  
หาคนที่จะอยู่กับเรา หาคนที่สนใจเรา  
หาความรัก ความเข้าใจ ความปรารถนาดี การชื่นชมสรรเสริญ  
ซึ่งเป็นเครื่องยืนยันว่า

“เรา” มีที่ยืนอยู่บนโลกนี้จริงๆ  
แล้วมันทุกข์ไหมล่ะ?

และการหาที่ยืนบนโลกนี้แหละ  
ที่เป็นเครื่องยืนยันกลับอีกชั้นหนึ่งว่า  
มี “การมีเรา” อยู่  
เพราะถ้าไม่มี “เรา”  
เราก็ไม่ต้องหาที่ยืนอะไรให้เมื่อยกายเมื่อยใจ  
แต่มันมี “เรา” ไปแล้วนี่สิ  
ก็เลยต้องเมื่อยกันอยู่อย่างนี้  
แล้วมันทุกข์ไหมล่ะ?

การมี “เรา” จึงเป็นตาน้ำต้นสาย  
ในการที่ทำให้การเอา – ไม่เอา มาเป็นของเรา  
เป็นเรื่องสลักสำคัญระดับชีวิต

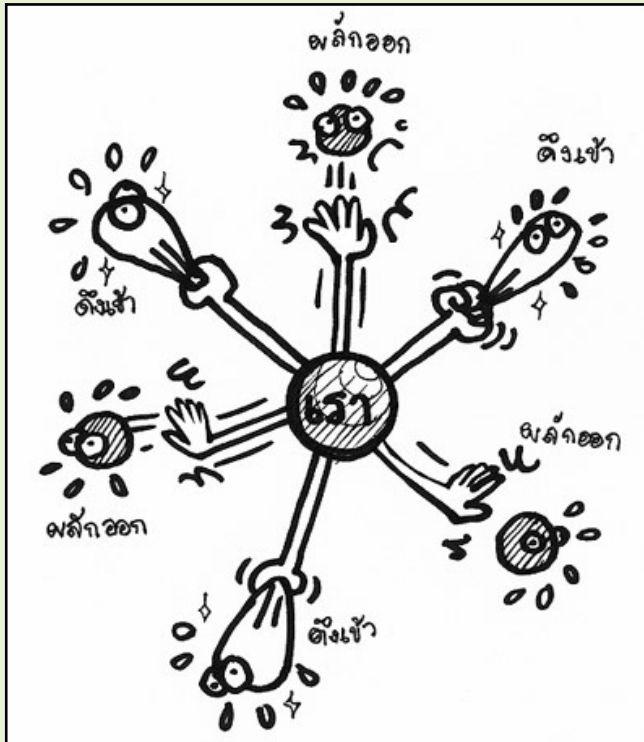
เราอยากยืนยันกับโลกนี้ และคนอื่นๆว่า เรามีตัวตน  
และเป็นตัวตนที่ชัดเจน สวยงาม  
เราเลือกตัวตนในแบบที่ชอบได้  
มีแต่สิ่งที่เราพึงพอใจมาครอบครองได้  
เราก็จึงดึงเอาแต่สิ่งที่พึงพอใจเข้าตัว  
นี่แหละ ฉันเอง ตัวตนของฉัน

และคงไม่มีใครอยากจะเป็นคนโง่ คนอัปลักษณะ  
อัปโชคด้านการเงินการงาน อัปเนาเรื่องสุขภาพ  
เพราะนั่นคือสิ่งที่เราไม่พึงพอใจ ไม่อยากได้  
เราไม่อยากจะยอมรับกับโลกว่า  
เรามีสิ่งอื่นๆเหล่านี้อยู่เป็นส่วนหนึ่งของเรา  
เราก็จึงผลักใส่ไล่ส่งสิ่งที่ไม่พึงพอใจออกจากตัว  
ไม่นะ นี่ไม่ใช่ฉัน ไม่ใช่ของข้านน

เมื่อมี “เรา” เช่นนี้

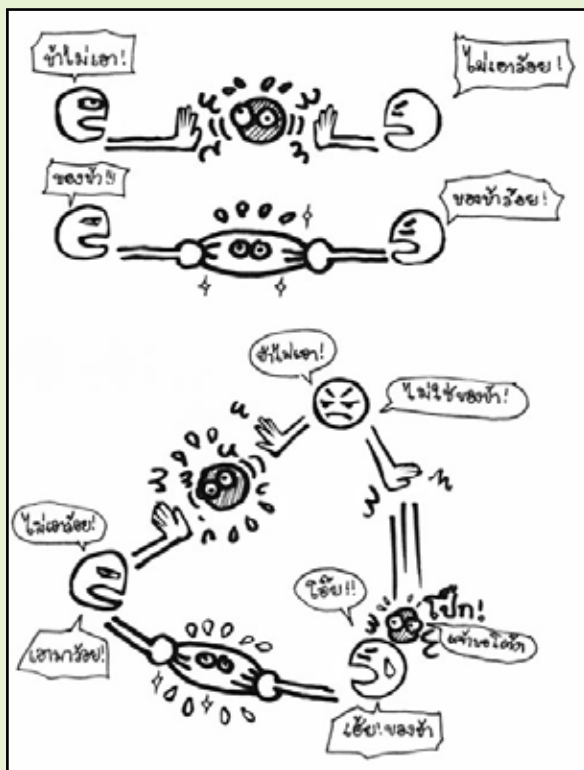
จึงมีศูนย์กลางในการผลักออก หรือดึงเข้า

ตามความความต้องการ - ไม่ต้องการ ที่เกิดขึ้น



แล้วถ้าในโลกนี้มี สอง “เรา” ละ?

แล้วถ้า สาม “เรา” ละ?



เอาเข้าจริง ในโลกจริงๆมีไม่รู้ตั้งกี่ล้าน “เรา”  
ไอ้โฮ ยุ่งจนจินตนาการไม่ถูกเลยล่ะ

แต่...

ถ้าให้สมมติว่า ในโลกนี้มี “เรา” อยู่คนเดียว  
ก็เชื่อว่า จะสุขสมปรารถนา

เอาทุกอย่างมาครอบครองได้สมใจอยากซะที่ไหนกัน?

แค่ดินฟ้าอากาศ ก็ควบคุมให้เป็นอย่างไรไม่ได้แล้ว

แถมยังจะเหงามก ฝักเหงามขนาดไหนมันก็ไม่ไป

ไม่มีคนอื่นมารับรู้ว่าเรามีตัวตนอยู่ในโลกนี้ด้วยอีกต่างหาก



เห็นหรือยัง?

มันเป็นเพราะ “เรา” จริงๆเลยน้ออ

กำปั้นทุบดินแรก

เราชอบความรู้สึกสุข ไม่ชอบความรู้สึกทุกข์



กำปั้นทุบดินสอง

เราเอานู่น เอามี เพื่อเอามาเป็นของเรา



กำปั้นทุบดินสาม

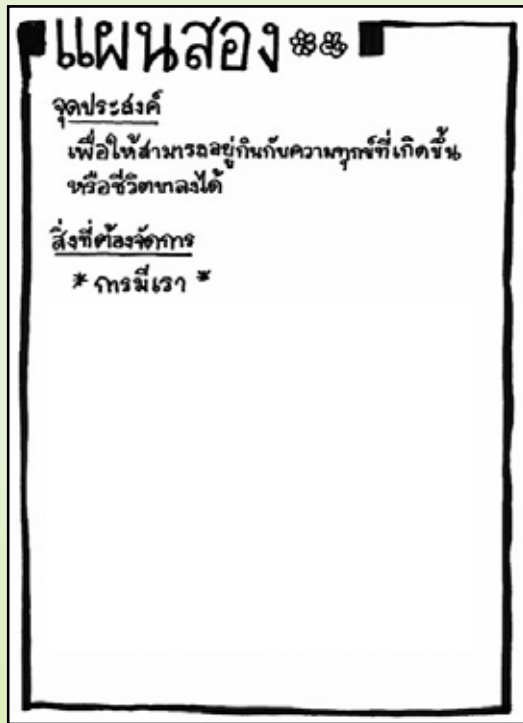
การเอามาเป็นของเรา ทำเพื่อยืนยันการมีตัวตน



คำตอบกำปั้นทุบดินทั้งสาม

ช่วยให้เราค้นพบเป้าหมายตัวจริง สำหรับแผนสอง อย่างนี้แหละ





อ่านย้อนหลังได้ที่

ตอนที่ ๑

ตอนที่ ๒ - ๓

ตอนที่ ๔



สารบัญ ←

## ร่วมส่งบทความ

นิตยสารเล่มนี้จะเป็นนิตยสารคุณภาพได้ ก็ด้วยเนื้อหาดี ๆ ภายในฉบับที่จัดสรรลงอย่างต่อเนื่องนะคะ

หากคุณผู้อ่านท่านใด มีความสามารถในการเขียน มีศรัทธา และความเข้าใจในคำสอนของพุทธศาสนา ไม่ว่าจะในระดับเบื้องต้น เบื้องกลาง หรือเบื้องปลาย และมีใจรักที่อยากจะสื่อสารถ่ายทอดสิ่งนั้นให้กับผู้อื่นได้ทราบ และได้ประโยชน์จากสิ่งเหล่านั้น เช่นเดียวกับที่เราอาจเคยได้รับจากผู้อื่นมาแล้ว ก็ขอเชิญทุกท่านส่งบทความมาร่วมเป็นส่วนหนึ่งของ ธรรมะใกล้ตัว ด้วยกันนะคะ

คุณอาจไม่จำเป็นต้องเป็นนักเขียนฝีมือเลิศ แต่หากมีใจที่คิดอยากจะถ่ายทอด มีสิ่งที่คิดว่าอยากแบ่งปันความรู้ความเข้าใจนั้นให้กับคนอื่น ๆ ก็ลองเขียนส่งเข้ามาได้เลยค่ะ

### ๑. คอลัมน์ที่เปิดรับบทความ

**คอลัมน์: ธรรมะจากคนสู้กิเลส**

**เนื้อหา:** เปิดโอกาสให้คุณ ๆ ได้เล่าประสบการณ์จริงของตนเอง ว่าผ่านอะไรมาบ้าง มีอะไรเป็นข้อคิดที่เป็นประโยชน์บ้าง อะไรทำให้คนธรรมดาคนหนึ่ง กลายเป็นคนดีขึ้นมา และทำให้คนมีกิเลสเยอะกลายเป็นคนกิเลสบางลงได้ มีแต่คนที่เปลี่ยนแปลงตัวเองแล้วเท่านั้น จึงจะเขียน ธรรมะใกล้ตัว ได้สำเร็จ

**คอลัมน์: นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ**

**เนื้อหา:** เปิดโอกาสกว้างสำหรับคนที่ชอบคิดชอบเขียน โดยเฉพาะอดีตนักฝัน ที่เพิ่งผันตัวมาอยู่ในโลกธรรมะ เพื่อสร้างสรรค์เรื่องราวให้คนได้ข้อคิดข้อธรรม ผ่านความสนุกของรูปแบบนิยายหรือเรื่องสั้นได้อย่างเพลิดเพลิน

**คอลัมน์: คำคมชวนคิด**

**เนื้อหา:** รวบรวมข้อคิด หรือคำคมของบุคคลต่าง ๆ ที่เคยได้ยินมาแล้วสะดุดใจ มาบอกต่อ ยิ่งถ้าใครสามารถสร้างสรรค์วรรคทองได้เองยิ่งดี เพราะจะ

ได้ฝึกริเริ่มวิเสสดูใจ ซึ่งเป็นแม่บทของกรรมที่ทำให้มีความคิดสร้างสรรค์ได้อย่างสุดยอด เนื่องจากแง่คิดดี ๆ จะช่วยให้คนอ่านคิดดี หรือได้คิดเพื่อเปลี่ยนแปลงชีวิต วิชาที่ย้อนกลับมาสนองตอบแทนคุณ ก็คือการพูดโอเคเดียวเหมือนน้ำพุไม่รู้จักรู้สิ้น กับทั้งเป็นที่ยอมรับในวงกว้างด้วย

**กติกา:** หากเป็นการคัดมาจากที่อื่น หรือแปลมาจากภาษาอังกฤษ กรุณาระบุแหล่งที่มา หรือชื่อของบุคคลผู้เป็นเจ้าของคำคมด้วยนะคะ

**คอลัมน์: สัพเพเหระธรรม**

**เนื้อหา:** เรื่องราว เรื่องเล่า อาจมาจากฉากหนึ่งในชีวิตของคุณ ที่มีเกร็ดข้อคิดทางธรรม หรือข้อคิดดี ๆ อันเป็นประโยชน์ อาจเป็นเรื่องเล่าสั้น ๆ ในรูปแบบที่เสมือนอ่านเล่น ๆ แต่อ่านจบแล้ว ผู้อ่านได้เกร็ดธรรมหรือข้อคิดดี ๆ ติดกลับไปด้วย

**คอลัมน์: กวีธรรมะ**

**เนื้อหา:** พื้นที่ที่เปิดกว้างสำหรับกวีธรรมะทั้งหลาย โดยไม่จำกัดรูปแบบและความยาวของบทกวี หรือหากจะคัดเอาบทกวีที่น่าประทับใจ ให้แง่คิดอะไรในเชิงบวก ก็สามารถนำมาลงได้เช่นกัน แต่ถ้าให้ติดกลั่นกรองออกมาด้วยตนเองได้ ก็ยิ่งดีค่ะ

**กติกา:** หากเป็นการคัดมาจากที่อื่น ต้องระบุที่มาที่ไปอย่างชัดเจนด้วยนะคะ

**คอลัมน์: เทียววัด**

**เนื้อหา:** รับหมดไม่ว่าจะเป็นวัดสวยหรือสถานที่ปฏิบัติธรรม ข้อมูลข่าวสารจากทั่วประเทศนั้น ไม่มีวันที่ใครคนเดียวจะรู้ได้หมด ถ้าช่วยเป็นหูเป็นตาให้แก่กัน ก็คงจะมีประโยชน์อย่างมหาศาล

**กติกา:** นอกจากข้อมูลเกี่ยวกับสถานที่ บรรยายภาพ ปฏิปทา ฯลฯ ของวัดแล้ว ต้องขอรบกวนส่งภาพสวย ๆ มาประกอบบทความ อีกทั้งไม่พาดหมหรือแทรกธรรมะด้านการปฏิบัติที่ขัดแย้งกับแนวทางของนิตยสารนะคะ

**คอลัมน์: ธรรมะปฏิบัติ**

**เนื้อหา:** ร่วมบอกเล่าประสบการณ์จริง ประสบการณ์ตรงจากการปฏิบัติธรรม เพื่อเป็นทั้งธรรมทาน และ

เป็นทั้งกำลังใจ สำหรับผู้ที่กำลังร่วมเดินทางอยู่บน  
เส้นอริยมรรคเส้นเดียวกันนี้

**คอลัมน์:** ของฝากจากหมอ

**เนื้อหา:** นำเสนอข่าวสารในวงการแพทย์ หรือ  
สารน่ารู้อันเป็นประโยชน์เกี่ยวกับสุขภาพ ที่คน  
ทั่วไปสนใจ หรือนำไปใช้ได้ เพื่อเป็นวิทยาทานให้กับ  
ผู้อ่าน จากมุมมองต่าง ๆ ที่แพทย์แต่ละแขนงมีความรู้  
ความเชี่ยวชาญต่าง ๆ กัน

**กติกา:**

- ▶ หากเป็นบทความที่แนะนำให้มีการทดลองกิน  
ยา หรือแนะนำให้ผู้อ่านปฏิบัติตามด้วย ขอ  
จำกัดเฉพาะผู้เขียน ที่เป็นผู้เรียนหรือทำงาน  
ในสาขาวิชาชีพที่เกี่ยวข้องเท่านั้น เพื่อป้องกันการ  
นำเสนอข้อมูลที่คลาดเคลื่อน และอาจส่งผล  
ต่อผู้อ่านได้ค่ะ
- ▶ หากนำเสนอประเด็นที่ยังเป็นที่ถกเถียงอยู่ใน  
วงการแพทย์ ขอให้มีการอ้างอิงด้วย เช่น มา  
จากงานวิจัยชิ้นไหน หรือหากเป็นเพียงความเห็น  
ส่วนตัวของหมอ ก็กรุณาระบุให้ชัดเจนด้วยค่ะ



## ๒. อ่านสัณนิษฐาน ก่อนคิดเขียน

เนื่องจากในแต่ละสัปดาห์ มีงานเขียนส่งเข้ามาเป็น  
จำนวนมากชิ้นขึ้นเรื่อย ๆ ดังนั้น เพื่อเป็นการช่วยลด  
เวลา และลดภาระให้กับอาสาสมัคร ในการเข้ามา  
ช่วยกันคัดเลือก และพิสูจน์อักษรของบทความ  
ต้องขอรบกวนผู้ส่งบทความ เรียบเรียงงานเขียนตาม  
แนวทางดังนี้ด้วยนะคะ

### ๒.๑ ตรวจทานก่อนถูกผิดให้เรียบร้อย

ก่อนส่งบทความ รบกวนผู้เขียนทุกท่านช่วยตรวจทาน  
ให้แน่ใจก่อนนะคะว่า ไม่มีจุดไหนพิมพ์ตกหล่น พิมพ์  
เกิน พิมพ์ผิดพลาด หรือเขียนตัวสะกดไม่ถูกต้อง ผ่าน  
สายตาของผู้เขียนแล้ว

หากไม่แน่ใจตัวสะกดของคำไหน สามารถตรวจสอบ  
ได้จากที่นี่เลยคะ

เว็บเครือข่ายพจนานุกรม ราชบัณฑิตยสถาน

<http://rirs3.royin.go.th/ridictionary/lookup.html>

**๒.๒ จัดรูปแบบตามหลักงานเขียนภาษาไทย**  
เพื่อให้ทุกบทความมีลักษณะของการจัดพิมพ์ที่  
สอดคล้องกัน ขอให้การจัดรูปแบบในลักษณะดังนี้  
นะคะ

- ▶ **เครื่องหมายคำถาม (?) และเครื่องหมาย  
ตกใจ (!)**  
เขียนติดตัวหนังสือด้านหน้า และวรรคด้านหลัง  
เช่น “อ้าว! เธอไม่ได้ไปกับเขาหรือหือ? ฉันท  
นึกว่าเธอไปด้วยเสียอีก”
- ▶ **การตัดคำเมื่อขึ้นบรรทัดใหม่**  
สำหรับคนที่นิยมเขียนแบบเคาะ [Enter] เพื่อ  
ตัดขึ้นบรรทัดใหม่ แทนการรบกวนคำอัตโนมัติของ  
โปรแกรมคอมพิวเตอร์ ยากให้ช่วยดูการตัด  
คำด้วยนะค่ะว่าตัดได้อย่างเหมาะสม คืออ่าน  
ได้สัณ ไม่สะดุด ไม่แยกคำ หรือไม่ขึ้นบรรทัด  
ใหม่ผ่ากลางวลีที่ควรอ่านต่อเนื่องกัน โดยไม่  
จำเป็น เช่น

“ฉันไม่อยากให้เธอทำแบบนั้น ก็เลยบอกเธอไปว่าผลกรรม  
ข้ออาเมนนั้นหนักไม่ใช่เล่น”

“ฉันไม่อยากให้เธอทำแบบนั้น ก็เลยบอกเธอไปว่า  
ผลกรรมข้ออาเมนนั้นหนักไม่ใช่เล่น” (อ่านง่ายกว่าค่ะ)  
หรือดูหลักเกณฑ์อื่น ๆ ได้จากที่นี่เพิ่มเติมด้วยก็ได้ค่ะ

ราชบัณฑิตยสถาน > หลักเกณฑ์ต่าง ๆ

<http://www.royin.go.th/th/profile/index.php>

### ๒.๓ ความถูกต้องของฉันทลักษณ์สำหรับชิ้น งานร้อยกรอง

สำหรับท่านที่แต่งร้อยกรองเข้ามาร่วมในคอลัมน์  
กวีกรรม ขอให้ตรวจทานให้แน่ใจสัณนิษฐานนะค่ะว่า  
บทกลอนนั้น ถูกต้องตามฉันทลักษณ์แล้วหรือยัง จะ  
ได้ช่วยกันใส่ใจและเผยแพร่แด่ในสิ่งที่ถูกต้องให้ผู้อ่าน  
กันค่ะ

คุณผู้อ่านสามารถตรวจสอบ หรือหาความรู้เพิ่มเติม  
เกี่ยวกับฉันทลักษณ์ของกวีไทยได้จากที่นี่ด้วยนะคะ

ร้อยกรองของไทย

(โคลง ฉันท์ กาพย์ กลอน ร่าย)

<http://thaiarc.tu.ac.th/poetry/index.html>

**๒.๔ ความยาวของบทความ และการจัดย่อหน้า**  
ปกติแล้วเราไม่จำกัดความยาวของชิ้นงานในทุกคอลัมน์ค่ะ แต่ก็อยากให้ผู้เขียนใช้ดุลยพินิจด้วยค่ะว่าความยาวประมาณใดน่าจะเหมาะสม โดยลองดูจากบทความที่ลงในเล่ม และลองเทียบเคียงความรู้สึกในฐานะผู้อ่านดูนะคะ

สำหรับเรื่องสั้น หรือนวนิยาย ที่อาจมีความยาวมากกว่าบทความอื่น ๆ และมีการเปลี่ยนฉากอยู่บ้าง อย่าลืมเบรกสายตาผู้อ่าน โดยการขึ้นย่อหน้าใหม่เมื่อถึงจุดหนึ่ง ๆ ของเรื่องที่เหมาะสมด้วยนะคะ เพราะการเขียนเป็นพริด เห็นแต่ตัวหนังสือติด ๆ กันลงมายาว ๆ จะลดทอนความน่าอ่านของบทความไปอย่างน่าเสียดายค่ะ

หากบทความใด อ่านยาก ๆ หรือมีจุดบกพร่องที่ต้องแก้ไขเยอะมาก ๆ ทางทีมงานอาจจะต้องขออนุญาตเก็บไว้เป็นอันดับหลัง ๆ ก่อนนะคะ

### ๓. ส่งบทความได้ที่ไหน อย่างไร

#### ๓.๑ กระดานส่งบทความ

เมื่อเขียน อ่านทาน และตรวจทาน บทความพร้อมส่งเรียบร้อยแล้ว งานเขียนทุกชิ้น สามารถโพสต์ส่งได้ที่กระดาน “ส่งบทความ” ได้เลยนะคะ ที่:

<http://dungtrin.com/forum/viewforum.php?f=2>

โดยหัวข้อกระทู้ ขอให้ใช้ฟอร์แมตลักษณะนี้นะคะ

(ชื่อคอลัมน์) ชื่อเรื่อง โดย ชื่อผู้แต่ง

เช่น

(สัพเพพระธรรม) เทพธิดาโรงงาน โดย คนไกลวัด

(ธรรมะปฏิบัติ) เส้นทางปฏิบัติ 1 โดย sotima

(ของฝากจากหมอ) เครียดได้...แต่อย่านาน โดย หมออดิ

เพื่อช่วยให้ทีมงานสามารถจัดหมวดหมู่ของชิ้นงาน

ได้เร็วขึ้นค่ะ

### ๓.๒ แนบไฟล์ Word มาด้วยทุกครั้ง

หากแปะเนื้อความลงในกระทู้เลย ฟอร์แมตต่าง ๆ เช่น ตัวหนา ตัวบาง ตัวเอียง จะหายไปค่ะ เพื่อความสะดวก รบกวนทุกท่านแนบไฟล์ Word ที่พิมพ์ไว้มาด้วยนะคะ (ในหน้าโพสต์ จะมีปุ่ม Browse ให้เลือก Attach File ได้เลยนะคะ)

ใครมีรูปประกอบ ก็ Attach มาด้วยวิธีเดียวกันนี้เลยนะคะ

และหากไฟล์มีขนาดใหญ่ ทำเป็น zip เสียก่อน ก็จะช่วยประหยัดพื้นที่ได้ไม่น้อยค่ะ

### ๔. ส่งแล้วจะได้อะไรหรือไม่

ปกติแล้ว เวทีแห่งนี้เป็นเวทีที่เปิดกว้าง หากบทความนั้น ให้เนื้อหาสาระที่เป็นไปเพื่อเกื้อกูลกันในทางสว่าง และเป็นแนวทางที่ตรงตามแนวทางคำสอนของพระพุทธเจ้า หรือเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านจากผู้จริงในด้านที่เชี่ยวชาญ ก็จะได้รับรางวัลแน่นอนค่ะ

ทั้งนี้ รวมถึงความยากง่ายในการอ่านพิจารณาบทความ การแก้ไขจุดบกพร่องต่าง ๆ ในงานพิสูจน์อักษร หากเป็นไปอย่างคล่องตัว ก็จะช่วยให้พิจารณาชิ้นงานได้ง่ายขึ้นด้วยค่ะ

แต่หากบทความใด ยังไม่ได้รับคัดเลือกให้ลง ก็อย่าเพิ่งหมดกำลังใจนะคะ วันหนึ่ง คุณอาจรู้อะไรดี ๆ และเขียนอะไรดี ๆ ในมุมที่ใครยังไม่เห็นเหมือนคุณอีกก็ได้ค่ะ : )

และถ้าอยากเริ่มต้นการเป็นนักเขียนธรรมะที่ดี ก็ลองติดตามอ่านคอลัมน์ เขียนให้คนเป็นเทวดา ที่คุณ ‘ดังตฤณ’ มาช่วยเขียนเป็นนักเขียนประจำให้ทุกสัปดาห์ดูนะคะ

ขออนุโมทนาในจิตอันมีธรรมเป็นทานของท่านนะคะ

ธรรมะใกล้ตัว  
dharma at hand

มาร่วมเป็นอีกหนึ่งกำลัง ที่ช่วยสร้างภาพใหม่ให้กับพระพุทธศาสนา  
ด้วยการร่วมส่งบทความ ข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ท้ายเล่ม หรือที่  
<http://dungtrin.com/dharmaathand/>